

# **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ**

**у контексті державної  
програми розвитку фізичної культури в Україні:  
досвід, проблеми, перспективи**

Присвячується 10-річчю факультету фізичного виховання і спорту



Житомир, 2015

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ  
ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ:  
ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

*Збірник наукових праць*

*Випуск 2*

*Присвячується 10-річчю  
факультету фізичного виховання і спорту*

**Житомир  
Вид-во ЖДУ ім. І. Франка  
2015**

УДК 796.011  
ББК 74.200.55  
Ф48

*Рекомендовано до друку Вченою Радою  
Житомирського державного університету імені Івана Франка  
від 28 травня 2015 року протокол № 4*

**Рецензенти:**

- Костюкевич В. М.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського).  
**Козіна Ж. Л.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди).  
**Ахметов Р. Ф.** – доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (Житомирський державний університет імені Івана Франка).
- Головний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Б. Кутек** (Житомирський державний університет імені Івана Франка).
- Відповідальний редактор:** кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент **Т. Є. Яворська** (Житомирський державний університет імені Івана Франка).

**Редакційна колегія:**

- Бріскін Ю. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Вовканіч А. С.**, кандидат біологічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Виноградський Б. А.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Грибан Г. П.**, доктор педагогічних наук, професор (ЖДУ ім. І. Франка, м. Житомир).  
**Єрмаков С. С.**, доктор педагогічних наук, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).  
**Заневський І. П.**, доктор технічних наук, професор (ЛДУФК, м. Львів).  
**Льїн В. М.**, доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Кашуба В. О.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Коробейников Г. В.**, доктор біологічних наук, с. н. с. (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Москаленко Н. В.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ДДФК, м. Дніпропетровськ).  
**Філіпов М. М.**, доктор біологічних наук, професор (НУФКіСУ, м. Київ).  
**Фурман Ю. М.**, доктор біологічних наук, професор (ВДПУ ім. М. Коцюбинського, м. Вінниця).  
**Худолій О. М.**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор (ХДПУ ім. Г. Сковороди, м. Харків).

**Фізичне виховання та спорт у контексті державної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи:** збірник наукових праць. – Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. – 156 с., іл.

У збірнику вміщено наукові праці, що висвітлюють актуальні питання фізичного виховання різних верств населення, теорії та методики підготовки спортсменів, підготовки кадрів у сфері фізичного виховання і спорту, психолого-педагогічні аспекти фізичного виховання і спорту, медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, фізичної реабілітації, фізичної рекреації.

Збірник буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів, організаторів фізичного виховання та спорту, спортсменів, студентів.

*Мова видання: українська, російська, англійська*

*За достовірність інформації відповідальність несуть автори статей*

УДК 796.011  
ББК 74.200.55

© Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка. 2015



## ЗМІСТ

### НАПРЯМ І. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

<b>Агаманюк Д. В., Немелівський О. М.</b> ЕКОНОМІЧНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТИВНО-БАЛЬНИХ КЛУБІВ ВГО (ВФТС) .....	6
<b>Вовченко І. І., Погоруй А. О., Гедзюк Д. О.</b> ТРЕНУВАННЯ В УМОВАХ СЕРЕДНЬОГІР'Я ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОГО РЕЗУЛЬТАТУ .....	10
<b>Єременко Н. П., Хотенцева О. В., Шпичка Т. О.</b> СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТСЬКИХ ЗБІРНИХ КОМАНД .....	13
<b>Кафтанова Т. В., Гусаковський О. В.</b> ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ У ВИРІШЕННІ ПРОБЛЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ .....	17
<b>Кидонь В. В.</b> ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ ОСНОВНИХ ЕЛЕМЕНТІВ В ЕСТЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	21
<b>Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г., Заповітряна О. Б., Душник О. К.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ У БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ НА ЗАКЛЮЧНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ .....	25
<b>Кутек Т. Б., Ахметов Р. Ф., Шаверський В. К.</b> ОСОБЕННОСТИ УПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ СПОРТСМЕНОВ .....	29
<b>Кутек Т. Б., Янович Л. М., Кучерук В. А.</b> РОЛЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ДЗЮДОЇСТІВ .....	40
<b>Ляшко Ю. С., Кутек Т. Б.</b> УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГІМНАСТІВ У ПРОЦЕСІ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ .....	43
<b>Мичка І. В.</b> ПОБУДОВА ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	45
<b>Сіп'ява М. О., Лайчук А. М.</b> ЧОТИРЬОХРІВНЕВА ПРОГРАМА НАВЧАННЯ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ ДЛЯ ЮНАКІВ МОЛОДШОГО ВІКУ .....	47
<b>Соловей О. М., Мичак І. В., Кіресв О. А., Дубовиченко С. А.</b> НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ РІВНЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ .....	51
<b>Тамашевський І. Я., Сарапча М. П.</b> ЗАСТОСУВАННЯ ВПРАВ АЕРОБІКИ В НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ .....	55
<b>Яворська Т. Є., Севаст'янов Є. О., Андрєєв А. С.</b> ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЮ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ .....	58

**НАПРЯМ II.**  
**НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**  
**РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ**

<b>Грибан Г. П.</b> АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПІСЛЯ ВПРОВАДЖЕННЯ МЕТОДИЧНОЇ СИСТЕМИ В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ ПРОЦЕС ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ .....	62
<b>Гусаревич О. В., Кирпа В.</b> ВИЗНАЧЕННЯ СЕНСИТИВНИХ ПЕРІОДІВ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ .....	69
<b>Ильницкая А. С.</b> ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДИКИ НИШИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ .....	72
<b>Котегова Л. І.</b> РОЛЬ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ У ФОРМУВАННІ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	76
<b>Крук М. З., Крук А. З., Машанура В. А.</b> РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ЖДУ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА .....	80
<b>Кузиспова О. Т.</b> СУТНІСТЬ, ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ТА МІСЦЕ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ .....	83
<b>Науменко О. А.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ОДНОБОРСТВАМИ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ .....	89
<b>Петров Д. О.</b> НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ .....	92
<b>Савитська Н. О., Блажисевський Г. В.</b> РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА: ПОБУДОВА КОМПЛЕКСІВ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ .....	97
<b>Сологубова С. В.</b> ВПЛИВ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ .....	100
<b>Твердохуб Ж. О.</b> ВЕСТИБУЛЯРНЕ ТРЕНУВАННЯ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ ІЗ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ .....	104
<b>Яблонська А. М.</b> ОСНОВНІ АСПЕКТИ РЕАЛІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ .....	107

**НАПРЯМ III.**  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

<b>Данок О. М., Можарівський Р. В.</b> ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У ФУТБОЛІ .....	110
<b>Лахно О. Г.</b> ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ІНТЕГРАЛЬНОГО ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ ДЛЯ ДІТЕЙ 2-ГО – 4-ГО РОКІВ ЖИТТЯ .....	113
<b>Мішкевич Н. І.</b> ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ .....	118

<b>Пазіна В. О., Айіуні В. І.</b> ВІДОМІ ПОСТАТІ ДЮСШ № 2 ТА ЇХ ВНЕСОК У РОЗВИТОК ГІМНАСТИКИ ТА АКРОБАТИКИ НА ЖИТОМИРЩИНІ .....	121
<b>Філіппов М. М.</b> ПСИХОФИЗИОЛОГІЧЕСКИЕ И МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК .....	123
<b>Шпшук Л. М., Жуковський Є. І.</b> ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УВАГИ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ – ОДНА З УМОВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ ЇХ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ШКОЛЯРІВ .....	127

**НАПРЯМ IV.**  
**ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ,**  
**МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

<b>Козіна Ж. Л., Єрмаков С. С., Кожухар Л. В.</b> ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДІВ БАСКЕТБОЛІСТОК СТУДЕНТСЬКИХ КОМАНД .....	131
<b>Тищенко В. О., Куш В. В.</b> АКВААЕРОБІКА ПРИ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ .....	136
<b>Корнійчук Н. М., Ляшевич А. М., Чернуха І. С.</b> ДИНАМІКА СИСТОЛІЧНОГО ОБ'ЄМУ КРОВІ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ТРЕНОВАНОСТІ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ .....	139
<b>Шавель Х. Є., Михась Т. Р.</b> МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ (ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ КОНСТАТУЮЧОГО ЕКСПЕРИМЕНТУ) .....	143
<b>Шенченко Т. В., Лучко О. Р.</b> ЗМІНИ АНТРОПОМЕТРИЧНИХ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПОКАЗНИКІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ТА ЧЕРЛІДІНГОМ У ТЕХНІЧНОМУ ВНЗ .....	146
<b>Щербакова Г. Д.</b> СПОРТИВНЕ ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ .....	148
<b>Пампура М. М., Шевчук Т. В., Петренко М. В., Попова Т. П.</b> ВПЛИВ ЗАНЯТЬ АЙКІДО НА ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ .....	152

In the said paper author analyzed and developed key recommendations for physical education students have a number of attributes and features.

The author also lifted qualitatively new concept of classification functions of physical education for students, such as proposed definition of the function «rest», ie switching mode «mental training» in mobile mode, which increases the overall sporty person, mobility, energy and general state of health and tool «personality» that has more character.

**Keywords:** physical education of students, the psychological factor of physical education, physical activity, exercise, physical development of the child, objectives of physical education.

## **РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА: ПОБУДОВА КОМПЛЕКСІВ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

Савитська Н. О., Блажівський Г. В.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

**Постановка проблеми.** Фізична культура та спорт як освітня галузь на сучасному етапі постійно поновлюється не тільки новими видами спорту, але й засобами фізичного виховання, методологічними, медичними та соціальними показниками досліджень. В наш час необхідно вдосконалювати систему фізичного виховання, її результативність у справі фізичного розвитку студентської молоді. Одним із складових завдань цього процесу є розвиток засобів фізичного впливу, які дозволяють задовольнити потреби студентів з урахуванням їх віку, статі, індивідуальних, морфологічних і функціональних особливостей. Серед багатьох варіантів, які виступають і забезпечують засоби фізичного виховання, своє певне місце займає ритмічна гімнастика.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У статті проаналізовано методику проведення занять ритмічною гімнастикою. Спираючись на наукові дані та особистий досвід роботи, обґрунтовується оптимізація засобів фізичного виховання.

Стрімко зростає популярність такого різновиду гімнастики, який називається неоднаково у різних регіонах світу (аеробіка, тонізуюча гімнастика, джаз-гімнастика, диско-гімнастика, черлідінг), але завжди має одну особливість – темп рухів, який визначається музичним супроводом [5]. Черговий розквіт ритмічної гімнастики в наш час пов'язаний з використанням сучасної естрадної музики. Саме сучасна, головним чином джазова музика у стилі диско, регтайма, рок-н-ролла, дискотенда, зумовила новий вибух популярності ритмічної гімнастики. Музичний супровід надзвичайно підвищив емоційність занять, що дало можливість суттєво збільшити ефективність виконуваних вправ, надати їм нову естетичну окрасу, сучасність, пластичність, танцювальність, поточний спосіб виконання значно підвищив моторну щільність заняття, об'єднані у серії різні види бігу, стрибків, підскоків, танцювальних кроків, які виконуються у швидкому темпі сприяють підвищенню навантаження та інтенсивності занять [7].

Отже, що являє собою ритмічна гімнастика, чи має вона аеробну спрямованість і наскільки позитивно впливає на кардіореспіраторну продуктивність організму? За цільовими ознаками всі засоби ритмічної гімнастики можна умовно поділити на чотири групи. Перша група засобів спрямована на розвиток фізичних якостей. Друга – на виховання пластичності та естетичності виконання рухів. Завдяки музичному супроводу виділяється третя група – чітка ритмізація рухів у відповідності з акомпаніментом, виховує почуття ритму. Четверта група спрямована на регуляцію психічного стану. Це методи аутотренінга та релаксації [4].

В залежності від вибору засобів ритмічна гімнастика може бути атлетичною, танцювальною, психорегулювальною, а також мати змішаний характер [1]. Кількість засобів за зовнішніми ознаками теж чотири. Найбільша кількість вправ виконується в положенні стоячи та в партері (сидячи, лежачи на спині, животі, боку тощо), не виключена можливість використання предметів (м'яча, палиці, гантелей тощо), а також виконання вправ без опори. За спрямованістю впливу на організм усі засоби ритмічної гімнастики можна поділити на вправи, які впливають на серцево-судинну та дихальну системи, вправи для м'язів і суглобів поясу верхніх і нижніх кінцівок, тулуба, а також вправ, дія яких спрямована на нервову систему методами релаксації [6].

Спеціалісти розглядають сучасну ритмічну гімнастику, як ефективний засіб оздоровлення різних верст населення, і в залежності від вибору засобів ритмічну гімнастику можна використовувати в будь-якому віці. В останній час на тренуваннях спортсмени ігрових видів спорту, єдиноборств, легкої атлетики використовують «спортивно-прикладну ритмічну гімнастику» (нове поняття). Підбір засобів диктується специфікою виду спорту та завданнями конкретного тренування. Комплекс вправ можна зробити спринтерським, стаєрським, розслаблюючим, тонізуючим [6].

**Метою** статті є визначення характеру впливу різноманітних комплексів ритмічної гімнастики на організм студенток.

**Методи та організація дослідження.** В дослідженнях брали участь студентки першого курсу ННІ іноземної філології у кількості (14 осіб), які не мали хореографічної і спортивної підготовки. Для виявлення характеру впливу занять ритмічною гімнастикою на функції організму були проведені виміри частоти серцевих скорочень (ЧСС), які проводились методом пульсометрії на протязі всього заняття і в період відновлення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Комплекс ритмічної гімнастики, будь-то 15- чи 60-хвилинне заняття, зберігає певну структуру: підготовчу, основну та заключну частини. Головне завдання



підготовчої частини (2–10 хв) – активізація студентів на подальшу роботу. В цій частині виконуються найпростіші рухи для всіх суглобів, не навантажуючи великі групи м'язів.

Основна частина заняття займає 80–85 % усього часу та складається з кількох (від 2 до 6) серій. Кількість серій визначається завданнями заняття, віком студентів, їх підготовленістю, тривалістю всього заняття тощо. Якщо загальна тривалість заняття 15–20 хв, зазвичай, використовують двосерійну форму. В першу серію включають вправи для м'язів шиї, плечового поясу, ніг, тулуба. Послідовність вправ у серіях передбачає спочатку рухи, які впливають локально на суглоби, а потім поступово включають у роботу великі групи м'язів. Наступна серія – бігова, яка може містити підскоки, стрибки, танцювальні рухи [3].

Другий варіант заняття складається з 3–4 серій. У цьому випадку перша серія включає вправи для рук, шиї, плечового поясу, ніг, тулуба. Наступна серія – бігова. Третя серія виконується в партері, що дозволяє успішно розвивати силу та рухливість у суглобах. При необхідності розвитку витривалості, підвищення загального навантаження на серцево-судинну систему застосовується четверта – бігова серія. 45–60-хвилинне заняття – найскладніший варіант ритмічної гімнастики. Перша серія вправ також, як і в попередніх варіантах, складається з вправ, які послідовно розминають усі суглоби. Друга – бігова, третя серія знову включає вправи для рук, тулуба, ніг, плечового поясу, але виконуються вони з більшою амплітудою. Четверта серія – знову бігова. П'ята серія вправ – партерна. Закінчується основна частина біговою та танцювальною серією.

Обов'язковою умовою методично правильної побудови заняття є наявність заключної частини. Зазвичай, це вправи для розслаблення, дихальні, а також вправи, які сприяють більш успішним процесам відновлення. В заключній частині можуть використовуватися елементи аутотренінга з настроєм на розслаблення, відпочинок або мобілізацію.

Методика проведення занять і зміст засобів значно варіюються в залежності від віку студентів і стану їх здоров'я. Так, у віці 16–25 років спеціалісти рекомендують більшу кількість повторень кожної вправи, швидкий темп виконання, велику амплітуду рухів, а також поточний метод проведення вправ. Заняття організуються у вигляді декількох серій.

Для вікової групи 25–35 років темп виконання вправ дещо менший, загальне навантаження знижується за рахунок зменшення кількості серій, включаються інтервали відпочинку з вправами для розслаблення. Для людей від 35 років і старших потрібен індивідуальний підхід з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку, статури. Вправи виконуються переважно серійно-поточним способом з паузами для відпочинку, темп виконання помірний [1].

Аналіз реєстрації ЧСС дозволив зробити наступні висновки (рис. 1). При другому варіанті побудови заняття спостерігається різке зростання ЧСС та збереження його на досягнутому рівні (180 уд./хв) протягом усієї підготовчої частини заняття. Це ставить більші вимоги до серцево-судинної системи студенток, впливає на характер енергетичного метаболізму, пригнічує аеробний обмін і спричиняє підвищення концентрації молочної кислоти.

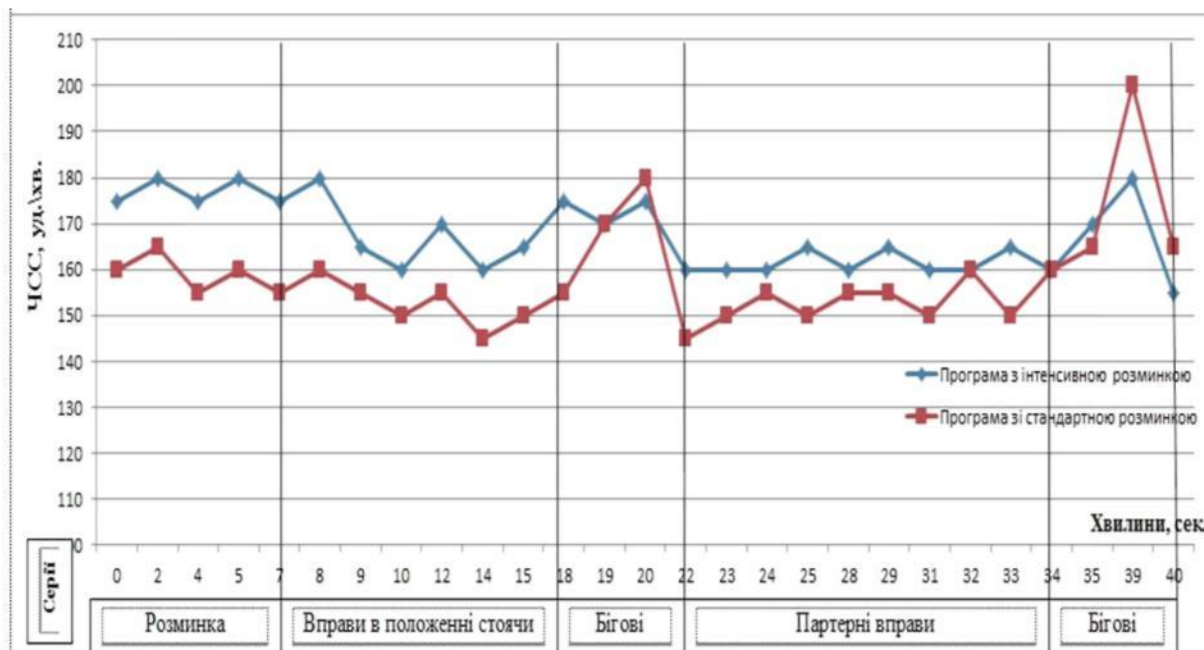


Рис. 1. Динаміка ЧСС у студенток при різних варіантах побудови програми заняття

При такій побудові комплексу не задовольняється один з основних мотивів заняття ритмічною гімнастикою – зменшення маси тіла. Збереження ЧСС на високому рівні при виконанні вправ у такому комплексі вказує на те, що зміни, які виникають під час виконання підготовчої частини, мають анаеробний характер і впливають на подальше функціонування систем організму [2]. Цей варіант побудови заняття може бути використаний у спортивному тренуванні та не бажаний для новачків.



Таким чином, підготовку комплексів ритмічної гімнастики та їх музичний супровід, в першу чергу, треба починати з постановки завдань, які необхідно вирішити в процесі заняття з групою. При цьому враховувати вік, стать, рівень підготовленості студентів, потрібно визначити тривалість заняття, його структуру (кількість і зміст серій), спрямованість (танцювальна, статична тощо), а також орієнтовну інтенсивність вправ (кількість повторень, темп, тощо).

**Висновки.** Результати дослідження показали, що найбільший вплив на організм людини мають бігові вправи. Музичний супровід також може викликати емоційний підйом і супроводжуватися фізичною активністю. У першу чергу, це відноситься до людей старшого віку та до тих, хто починає займатися ритмічною гімнастикою. Отже, при включенні в комплекс бігових, стрибкових, танцювальних рухів, а також при визначенні їх тривалості та кількості повторень необхідне індивідуальне планування занять.

У той же час, варіюючи вказаними параметрами навантаження під час застосування ритмічної гімнастики в спортивному тренуванні, можна вдосконалювати необхідні фізичні якості. Швидкість зростання інтенсивності роботи також має велике значення. Так, якщо перед групою поставлені завдання оздоровчого характеру (підвищення працездатності, покращання самопочуття, зменшення маси тіла тощо), навантаження необхідно збільшувати поступово, що буде сприяти процесам аеробного обміну. Якщо заняття проводяться з підготовленим контингентом, з метою отримання тренувального ефекту, враховуючи поставлені завдання, підвищення навантаження може варіюватися в широких межах.

Таким чином, методично правильно будуючи заняття, знаючи механізм фізіологічного впливу вправ ритмічної гімнастики на організм людини, можна домогтися необхідного ефекту.

### **ЛІТЕРАТУРА**

1. Бальсевич В. К. Физическая культура для всех и для каждого / В. К. Бальсевич. – М. : Физкультура и спорт, 1988 – 10 с.
2. Грийченко Н. В. Основы физического воспитания, врачебного контроля и лечебной физкультуры / Н. В. Грийченко. – М. : Медицина, 1972. – С. 45–46.
3. Иванова О. А. Занимайтесь ритмической гимнастикой / О. А. Иванова, И. Н. Шаробарова. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 11 с.
4. Лисицкая Т. С. Ритмическая гимнастика: методика проведения занятий / Т. С. Лисицкая, М. Ю. Ростовцев, Е. А. Ширкова // Гимнастика. – 1985. – № 1. – 57 с.
5. Майтов В. В. Ритмическая гимнастика / В. В. Майтов, О. А. Иванова, Н. А. Ланцберг. – М. : Знание, 1985. – 5 с.
6. Майов В. В. Ритмическая гимнастика для всех : методические рекомендации / В. В. Майов. – Томск, 1986. – С. 61.
7. Сосина В. Ю. Азбука ритмической гимнастики / В. Ю. Сосина. – К. : Здоровье, 1986. – 7 с.

### **АНОТАЦІЇ**

#### **РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА: ПОБУДОВА КОМПЛЕКСІВ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

Савитська Н. О., Блажівський Г. В.

*Житомирський державний університет імені Івана Франка*

В статті проаналізована методика проведення занять ритмічною гімнастикою. Спираючись на наукові дані й особистий досвід роботи обґрунтовується оптимізація засобів фізичного виховання.

**Ключові слова:** ритмічна гімнастика, фізичне навантаження, серії вправ, локальні вправи, глобальні вправи, бігові вправи.

#### **РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА: ПОБУДОВА КОМПЛЕКСІВ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ**

Савитская Н. А., Блажиевский Г. В.

*Житомирский государственный университет имени Ивана Франко*

В статье проанализирована методика проведения занятий ритмической гимнастикой. Опираясь на научные данные и личный опыт работы обосновывается оптимизация средств физического воспитания.

**Ключевые слова:** ритмическая гимнастика, физическая нагрузка, серии упражнений, локальные упражнения, глобальные упражнения, беговые упражнения.

#### **RITMICHNA GIMNASTIKA: CONSTRUCTION OF COMPLEXES AND METHODOLOGY OF PHYSICAL TRAININGS**

Savitska N., Blazhievsky G.

*Zhytomyr State University named after Ivan Franko*

Methods of teaching rhythmicai gymnastics have been analised in the article. Optimization of means of physical training which is based on the scientific data and personal experience of work has been explored in the article under consideration.

**Klyuchovi words:** calisthenics, ritmichna gymnastika, physical load, series of exercises, parterre exercises, running exercises.

Наукове видання

**ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У КОНТЕКСТІ ДЕРЖАВНОЇ ПРОГРАМИ РОЗВИТКУ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УКРАЇНІ: ДОСВІД, ПРОБЛЕМИ, ПЕРСПЕКТИВИ**

*Збірник наукових праць*

*У збірнику збережено орфографічні та пунктуаційні особливості авторських текстів*

**Комп'ютерний макет: Остринський В. В.**  
(Житомирський державний університет імені Івана Франка)

В оформленні обкладинки використано фотографії:

- |                    |  |
|--------------------|--|
| Рустама Ахметова   | – майстра спорту міжнародного класу, учасника XX Олімпійських ігор (Мюнхен);                 |
| Інні Євсєєвої      | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XIV та XV Олімпійських ігор (Сеул, Барселона); |
| Валерія Андрійцева | – заслуженого майстра спорту, срібного призера XXX Олімпійських ігор (Лондон);               |
| Юлії Єлістратової  | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXIX та XXX Олімпійських ігор (Пекін, Лондон); |
| Людмили Коваленко  | – майстра спорту міжнародного класу, учасниці XXX Олімпійських ігор (Лондон).                |

Надруковано з оригінал-макета авторів

Підписано до друку 28.05.15. Формат 60х90/8. Папір офсетний.  
Гарнітура Times New Roman. Друк різнографічний.  
Ум. друк. арк. 20.0. Обл. вид. арк. 18.9. Наклад 300. Зам. 249.

---

Видавець і виготовлювач

Видавництво Житомирського державного університету імені Івана Франка  
м. Житомир, вул. Велика Бердичівська, 40  
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи:  
серія ЖТ №10 від 07.12.04 р.  
електронна пошта (E-mail): zu@zu.edu.ua